

운동과 건강 (2)

③ 운동은 이런 점에서 건강에 좋다

운동의 효과

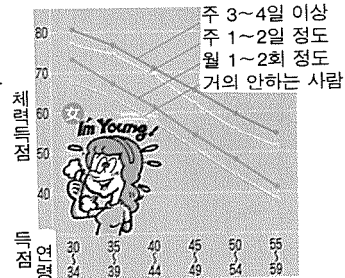
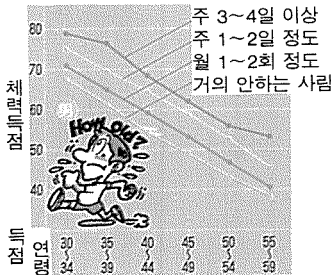


운동을 하는 사람	운동을 하지 않는 사람
순환기·호흡기 등의 기능 저하 예방	노화 촉진
근육·뼈를 강하게 유지	근육과 뼈가 약해진다.
비만 예방	똥똥해진다.
기분이 상쾌하다.	스트레스가 쌓인다.

운동을 하는 사람은 체력이 좋다.

운동을 하는 사람은 연령에 따른 체력의 저하가 느리다.
오른쪽 도표는 장년의 체력테스트 결과표이다.

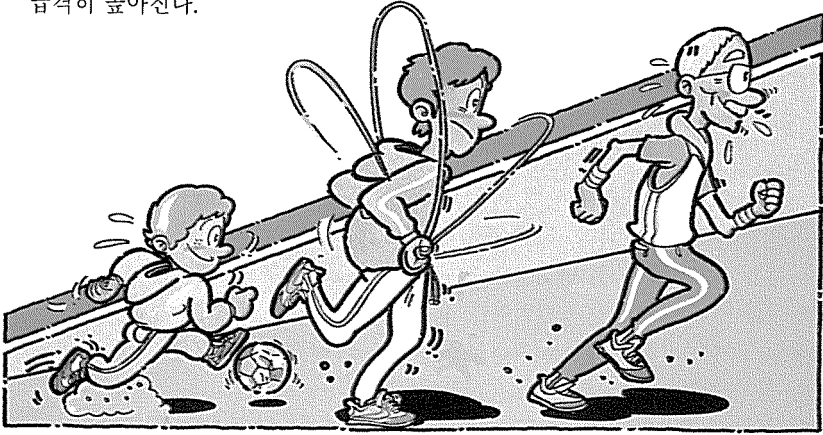
- 운동을 하는 사람은 체력이 좋다.
- 운동을 하는 사람과 안하는 사람의 체력의 차이는 10~15세나 된다.



④ 운동으로 건강 장수를!

운동을 하지 않는 사람은 단명한다.

아래의 그래프는 미국에서 조사한 것이다.
고령자로서 운동을 하지 않는 사람의 사망률은
급격히 높아진다.



운동을 안한 사람

가벼운 운동을 한 사람

중등도의 운동을 한 사람

격한 운동을 한 사람

